

あおば 2月

令和3年
2月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



食事の意義について

歯科衛生士 細川 江利

毎日寒いと温かい食べ物が食べたくなりますね。

おいしいものを食べることはお腹を満たすだけでなく、脳が活発になり活性化します。

食事が運ばれてくるとおいしそう匂いが漂ってきます。

すると、鼻から入った刺激は脳辺縁系にある嗅覚中枢に入ります。

また、食事を用意している音や「ごはんですよ」という呼びかけは、

耳から入り側頭葉の聴覚中枢へ伝わります。テーブルに並んだ食べ物

を見ると、その視覚刺激は後頭葉の視中枢へいきます。「どれから食べようか」とあれこれ迷うこ

とは前頭葉を刺激しますし、食べ物に手を伸ばし、口に入れて飲み込むことは前頭葉のいちばん

上の運動野や感覚野を刺激します。更に、口に入れた食べ物に対する味覚は味覚中枢に達し、

「ああ、おいしかった。また食べたい。」と感じると、前頭葉が刺激されます。

このように、口から物を食べるだけで脳全体が活発になる効果があるのです。

1日3回の食事を1ヶ月行えば90回になります。この毎日の繰り返される生活行為が脳を活性化させ、高齢者を生き生きさせるのだといえるでしょう。



新年会



デイケア





3 F



4 F



5 F



6 F



2月の行事

2日(火) 節分

9日(火) 誕生



3 五目豆の白和え



【1食分】
エネルギー97kcal たんぱく質 6.4g

▶材 料 (2食分)

- ・豆腐……………小1丁 150g
- ・五目煮豆 (袋入り) ……1袋
- ・ごま油……………大さじ 1

▶作り方

- ① 材料をボウルに入れて混ぜる。



4 冷凍ピラフのリゾット



【1食分】
エネルギー259kcal たんぱく質 6.9g

▶材 料 (2食分)

- ・冷凍ピラフ……………100g
- ・バター……………10g
- ・スキムミルク……………10g
- ・スライスチーズ……………1枚
- ・水……………100ml

▶作り方

- ① 全部の材料を混ぜ、電子レンジ (600w) で3分間加熱する。

★嚙下レベルが重ければ、ピラフを煮てやわらかくしておきます。

★野菜や卵を加えることができ、1品で栄養のバランスが取れます。

▶材 料 (2食分)

- ・冷凍ミニハンバーグ……………2個
- ・焼き麩……………5個
- ・オリーブオイル (サラダ油)
……………小さじ 2
- ・水……………大さじ 2

▶作り方

- ① 冷凍ハンバーグを解凍して、ほぐす。
- ② 麩は手で細かく砕き、水大さじ 2 を入れてやわらかくなるまで揉む。
- ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、小さく丸めて、フライパンで焼く。

5 冷凍ハンバーグのつくね



【1食分】
エネルギー168kcal たんぱく質 7.6g



6 栄養 up のみそ汁



【1食分】
エネルギー104kcal たんぱく質 5.2g

▶材 料 (2食分)

- ・インスタント味噌汁……………1袋
- ・スキムミルク……………10g
- ・オリーブオイル……………小さじ 1
- ・糸寒天……………適量
- ・湯……………適量

▶作り方

- ① 器に材料を混ぜておいて、湯を注ぐ。